TREINANDO O HÁBITO

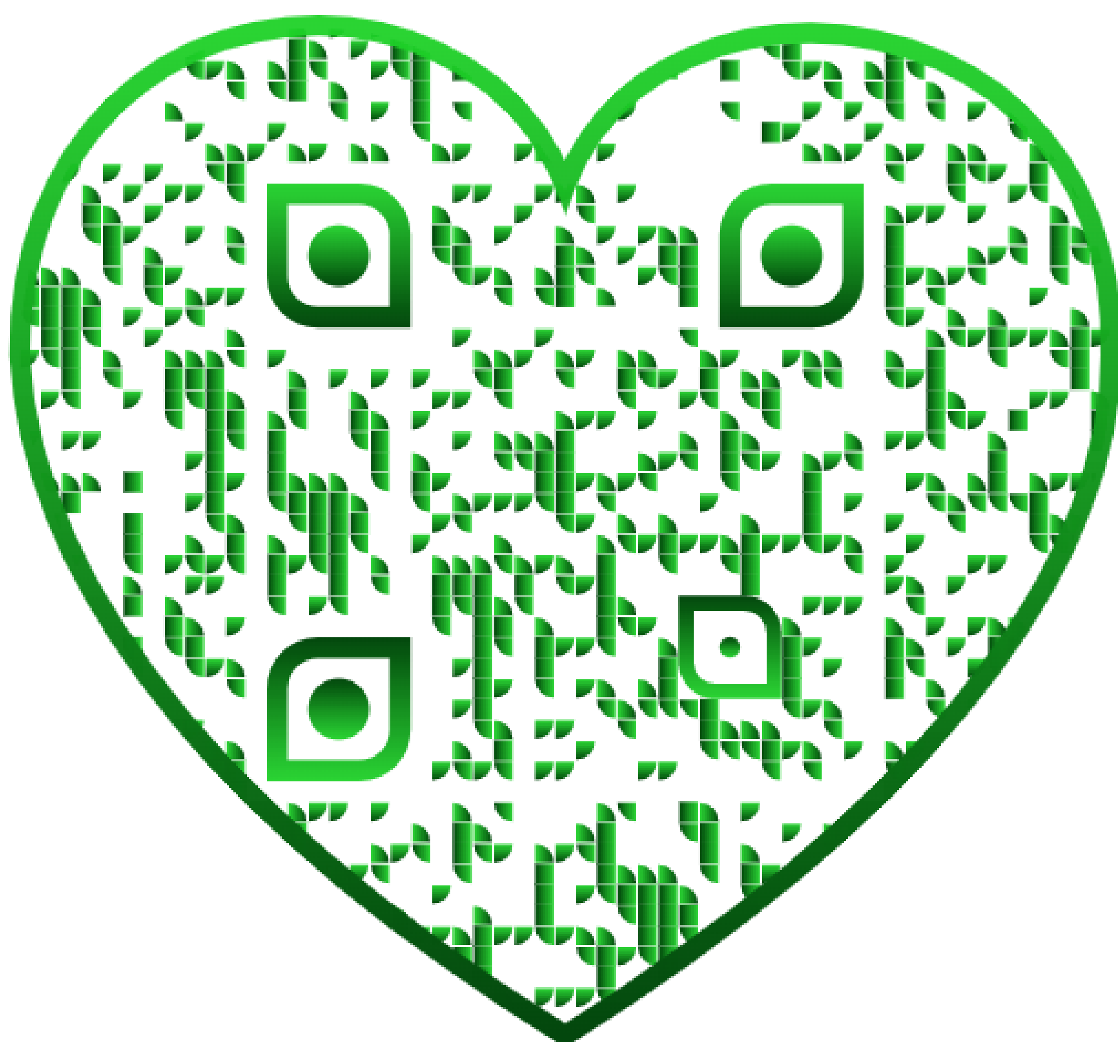
Felipe Hall



DE SER FELIZ

Mude seus Pensamentos

Traga Felicidade em sua Vida



Introdução

Percorremos a vida fazendo o nosso melhor para alcançar os nossos sonhos e objetivos. Acreditamos que quando tivermos alcançado o sucesso, estaremos finalmente felizes e em paz com o mundo. Isso pode ser verdade. No entanto, o simples fato é que nem todos vão acabar tendo sucesso. Apenas uma pequena minoria atingirá o auge da riqueza e do poder. A maioria de nós vai ficar presa vivendo vidas comuns.

Então, a pergunta é, isso significa que apenas uma pequena porcentagem de pessoas, vão viver vidas felizes? Os ricos, poderosos e bem-sucedidos são os únicos que têm o direito de ser felizes?

A resposta é, felizmente, não. Você não precisa de dinheiro nem poder para ter uma vida feliz e gratificante. Afinal, a felicidade é um estado de espírito.

Você pode ter todo o dinheiro do mundo e ainda ser infeliz. Do outro lado da moeda, você não pode ter posses mundanas, mas ainda assim viver uma vida muito feliz.

Neste guia em profundidade sobre a felicidade, você vai aprender que sua felicidade não é dependente de dinheiro, carreira ou status na vida. Ele começa com você.

Capítulo 1

As coisas mais simples podem trazer mais felicidade."

Todos nós temos diferentes definições de felicidade. O que pode fazer você feliz pode não ser uma fonte de felicidade para outras pessoas. O que os outros chamam de fonte de alegria e realização, pode ser uma fonte de desdém para você.

Por exemplo, muitos podem dizer que sua felicidade vem de suas famílias e de sua boa saúde. Para outros, podem ser seus empregos e suas carreiras. Para alguns, é a sua riqueza e a sua posição social na comunidade. Para mais do que algumas pessoas, comida e bebidas saborosas iluminam as, como nenhuma outra. E a lista continua.

Com isso dito, os pesquisadores têm debatido por muito tempo sobre uma única definição de felicidade. Isso porque há muitos fatores que afetam e contribuem para a felicidade de uma pessoa. O consenso, no entanto, é que "felicidade é o estado de ser feliz".

Eu sei que essa definição ainda parece um pouco vaga, mas a questão é que a felicidade é um estado mental que reflete a gama de emoções que você encontra em uma base diária. Ele define como você vê a sua vida, ou seja, se você está satisfeito ou insatisfeito com a sua qualidade de vida. Se você está insatisfeito, então, obviamente, isso significa que você não está feliz. No entanto, se você está, então bom para você!

Agora a coisa é que, só porque alguém está feliz não significa que ele vai ficar imune às emoções negativas. Nada pode estar mais longe da verdade. Pessoas felizes ainda encontram dificuldades e desafios, mas lidam com eles de forma diferente das pessoas infelizes. Isto é o que os diferencia do resto da

população.

Pessoas felizes não são dissuadidas facilmente. Eles são menos suscetíveis a emoções negativas. Eles não permitem que outros andem sobre eles. Sua felicidade é contagiosa, e as pessoas gravitam naturalmente em sua direção. Você conheceria uma pessoa genuinamente feliz quando a conhecesse. Eles podem literalmente iluminar uma sala apenas por estar nela.

Não importa qual seja a sua definição pessoal de felicidade, esta simples verdade permanece: todos nós podemos usar um pouco mais de felicidade em nossas vidas. O mundo será um lugar muito melhor para se viver se todos neste planeta irradiarem felicidade.

Capítulo 2

Infelicidade é não saber o que queremos e matarmo-nos para o conseguir

Quando está constantemente a se sentir triste e não se lembra da última vez que se sentiu feliz e livre, então tem de descobrir por quê o mais depressa possível. Ficar preso em um estado infeliz, obviamente, não é ideal para qualquer pessoa sã, pois a infelicidade pode rapidamente virar depressão. Esperemos que não seja tarde demais. Aqui estão algumas perguntas que você pode fazer a si mesmo para descobrir o que está causando sua infelicidade.

Você está fazendo o que quer fazer?

Faça a si mesmo esta pergunta muito importante. Se você responder "não", então o que você está fazendo a respeito? Você está dando algum passo em direção ao emprego ou carreira que você quer? Ou, você se sente como se estivesse preso em um emprego de dia que não gosta particularmente, mas você fica nele porque ele paga as contas?

Para muitas pessoas, este é um dilema comum. Eles sabem que não estão satisfeitos com os seus empregos atuais, mas permanecem nele ano após ano. Podem não gostar, mas sentem que não têm outra escolha. Durante um período de tempo, os seus empregos de dia tornam-se a sua zona de conforto. Eles ficam com medo de perseguir suas paixões. Se você é um deles, então você precisa descobrir como você pode se libertar para perseguir seus interesses e suas paixões na vida.

No início, você provavelmente não tinha muito a dizer sobre o assunto. Seus pais provavelmente não apoiaram seu sonho de se tornar um músico ou um atleta profissional ou um artista. Eles provavelmente já ouviram histórias de horror de pessoas que perseguiram suas paixões e acabaram com fome e sem teto. Como você tem muito medo de desobedecer a seus pais, você faz o que eles pedem e trabalha em um trabalho que você não gosta.

Se essa história soa familiar, ou se você ainda está preso nessa posição, então

é hora de fazer algo a respeito. Você não consegue encontrar uma maneira de perseguir a sua paixão? Que passos está a dar para se libertar desta armadilha?

Esperemos que as suas respostas o ajudem a ver a luz, para que possa finalmente começar a seguir a carreira que o fará feliz.

Seus pensamentos estão fazendo você infeliz?

Você tem uma palavra a dizer sobre o que acontece em sua mente, isto é, você tem uma escolha sobre o tipo de pensamentos que você permite que passem pela sua cabeça. Você pode escolher pensar positivamente, ou pode escolher o oposto. Se você escolher o último, então, obviamente, isso vai te deixar infeliz.

É claro que você pode facilmente dizer a si mesmo para parar de pensar em pensamentos negativos. Mas isso é mais fácil dizer do que fazer. Podemos bater com a cabeça o quanto quisermos, e os pensamentos negativos continuarão no fundo. É literalmente por isso que algumas pessoas enlouquecem. Elas ouvem vozes, e não conseguem parar de ouvi-las, não importa o que façam.

A visualização desempenha um papel vital na superação de pensamentos negativos. Mas também é importante ser autoconsciente e prestar atenção aos seus pensamentos.

Aqui está um truque que pode tentar agora mesmo: Toda vez que você se

pegar pensando negativamente, diga a si mesmo para parar. Respire fundo e imagine que todo o seu corpo está coberto de óleo e que a negatividade está deslizando para fora de você. Com a negatividade banida de sua mente, você pode então deixar seus pensamentos positivos tomarem conta.

Você está apontando para a perfeição?

Há muitas coisas que você pode apontar, a perfeição não é uma delas. Por que? Porque quando você define a perfeição como seu objetivo final, você está inevitavelmente se preparando para o fracasso. Não apenas qualquer fracasso, mas um fracasso catastrófico, especialmente se você der tudo de si.

Em vez de perfeição, apontar para algo mais realista, como a excelência, por exemplo. É ainda maior na escala de realização, mas pelo menos, é mais atingível. Não um único de nós é perfeito, então por que apontar para a perfeição?

A perfeição é, para colocá-lo sem rodeios, superestimado. Quando você aponta para a perfeição, você define uma barra tão alta que quando você comete um único e pequeno erro, ele pode causar tudo que você trabalhou tão duro para desmoronar.

Quando você aponta para a excelência, no entanto, você se dá uma chance de lutar para ter sucesso. Você não vai ter medo de ir e fazer figura de fracassado porque sabe que as suas hipóteses de o fazer são boas. Você usa

seus erros e seus fracassos como experiências de aprendizagem.

E o outro benefício de apontar para a excelência? Você sempre tem mais espaço para crescer! Você pode ser o melhor desempenho no trabalho, na escola, ou no seu esporte, e ainda ter a oportunidade de fazer um trabalho ainda melhor da próxima vez.

Uma vez que você tenha descoberto porque você está infeliz, você será capaz de seguir em frente e, finalmente, estar no caminho para criar felicidade em sua vida.

Capítulo 3
Seja Grato e Aprecie

"O tempo e a saúde são dois bens preciosos que não reconhecemos e apreciamos até que estejam esgotados."

Quando a sua infelicidade está consumindo a sua alma, e você pensa que tudo o que você tem vai desperdiçar, pense novamente. Olhe à sua volta. O que você vê? O que você cheira? O que você ouve? Quando foi a última vez que você olhou para o céu? Como, realmente olhou para ele? Você pode apreciar o barulho das folhas a rugir com o vento? Ou a sensação de grama em seus pés descalços?

Agora, imagine ter tudo isso tirado de você. Imagine perder sua visão, sua audição, seu senso de tato, seu sentido do gosto, e o teu sentido do olfato. Tire um momento para refletir sobre o que você está perdendo.

Imagine passar o resto da sua vida sem todos os seus sentidos. É extremamente difícil, não é? Você provavelmente seria levado a terminar sua vida naquele momento e ali porque a vida como você a conhece terminou. Sua vida nunca mais será a mesma.

Felizmente, o acima é apenas um exercício. Mas um exercício poderoso. Espero que tenha feito você ver como todos os seus problemas são triviais quando comparados a ter tudo - literalmente tudo tirado de você.

Aqui estão 10 coisas que você deve apreciar na vida:

1. Vida.

A cada dia que você acorda, você recebe outra oportunidade na vida. Você tem uma nova oportunidade para começar sua vida de novo, para fazer reparações, para fazer um impacto neste mundo. Em vez de passar seu dia como se você estivesse carregando o peso do mundo sobre seus ombros, tente viver cada dia como se fosse seu último. Cada único dia que você vive como este vai ser o seu melhor dia de sempre!

2. Família.

Não importa quão ocupado a vida fica, sempre encontrar o tempo para se conectar com a sua família. Os seus pais deram-te vida, sem eles não extiria. Se você tem irmãos, aprenda a apreciá-los também. Se você tem família estendida, passe tempo de qualidade com eles também. Todos em sua família ajudaram a moldá-lo para se tornar a pessoa que você é hoje.

3. Amizade.

Ter amigos com quem você pode contar é importante. Você tem alguém com quem compartilhar seus pensamentos e sentimentos. Eles podem melhorar sua vida, e da mesma forma, você pode ajudar a enriquecer a deles também. Tenha conversas significativas com seus amigos.

4. Saúde.

A boa saúde muitas vezes não é reconhecida. Aprenda a cuidar bem do seu corpo. Só nos lembramos de estar gratos pela nossa saúde quando a doença nos atinge. Mesmo a mais pequena dor pode nos incomodar muito, doenças mais graves e críticas.

5. Amor.

Seja amor romântico ou platônico, amor próprio ou amor altruísta, o ditado "o amor faz o mundo girar" possui muita sabedoria. O amor faz você ganhar vida. Motiva-o a levantar-se cedo da cama, a caminhar com uma mola em seu

passo, a sorrir e rir mais frequentemente, e muitas outras mudanças positivas.

6. Risos.

Há muitas coisas para rir nesta vida, não importa o tão ruim você acha que se tornou. O riso tem muitos benefícios, incluindo torná-lo mais saudável. Quando você ri, você reduz seus níveis de estresse. Quando você compartilha uma risada com outra pessoa, você imediatamente sente um vínculo com ela.

7. Lágrimas.

As lágrimas podem ser vistas negativamente, mas não são assim tão ruins. Às vezes, lágrimas são necessárias. Ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Ajuda a apreciar ainda mais a vida e o riso.

8. Natureza.

Embora haja menos natureza agora do que havia há alguns milênios atrás, ainda há muito para apreciar. Mesmo que você viva em uma selva urbana, você ainda pode levar algum tempo para admirar a mãe natureza. Aprecie o verde que as plantas e as árvores trazem. Olhe para os animais pastando na grama. Observe e surpreenda-se com a forma como a natureza recupera o que é dela em lugares abandonados.

9. Tempo.

Não temos uma oferta infinita de tempo. A verdade é que, no momento em

que nascemos, nossos corpos começam a contar para baixo quanto tempo nos resta. Não sabemos exatamente quando isso vai acabar, e é por isso que não podemos deixar que problemas triviais na vida nos tragam para baixo. Vamos aproveitar o tempo limitado que temos aqui neste planeta.

10. Você mesmo.

Sim, você. Aprenda a apreciar a si mesmo. Você não é perfeito, ninguém é. Mas você percorreu um longo caminho desde que sua mãe lhe deu a luz. Pense em todos os seus sucessos e fracassos, suas esperanças e seus sonhos. Então pense nas pessoas que você conheceu ao longo do caminho, como você as ajudou de uma forma ou de outra. Pense no legado que você vai deixar para trás.

Aprenda a apreciar tudo o que você tem em sua vida tanto bom como ruim. No final, todos eles se reúnem para proporcionar uma experiência de vida única que se destina a desafiá-lo e trazer o melhor de você. Quando você parar de se preocupar com tudo e começar a apreciar cada pequena coisa na vida, sua felicidade se tornará aparente, não apenas para você mesmo, mas para todos.

Capítulo 4
Sua zona de conforto não está fazendo você feliz

"A vida começa no fim da tua zona de conforto."

Ficar na sua zona de conforto é tão importante quanto deixá-la de vez em quando. Ao contrário da crença popular, a sua zona de conforto não está fixa a um único local. Não é limitada por paredes físicas. A verdade é que nossa zona de conforto existe em nossa mente. Com isso dito, deve ser fácil sair dela, certo? Infelizmente, a resposta é "não". É muito mais complicado do que isso.

As zonas de conforto são chamadas de "conforto" por uma razão. É porque tudo o que cai dentro dessa zona nos deixa confortáveis, nós saber tudo como a palma das nossas mãos. Não nos dá dores de cabeça. Não nos causa stress. É onde normalmente nos dirigimos para o momento em que a vida se torna demais para suportarmos. É o seu ambiente 'usual', onde você controla tudo, e você sabe que nada vai sair de você e assustar você até a morte.

As zonas de conforto são todas boas. Mas isso se torna uma coisa negativa quando o impede de viver a vida da maneira que ela deve ser vivida.

Pense em uma tartaruga escondida em sua casca. Você é a tartaruga, e a carapaça é a sua zona de conforto. Você quer experimentar algo novo, mas você está com muito medo. Os seus amigos pedem para você ver algo novo e divertido, mas você recusa. Você passa toda a sua vida na sua concha. Isso é tudo o que você sabe. E por causa disso, você não consegue viver uma vida completa. Você está simplesmente vivendo dentro da sua concha.

É verdade que você pode ser feliz dentro da sua zona de conforto. Mas como a maioria das coisas na vida, você precisa trabalhar para manter esse nível de felicidade. E para fazer isso, você precisa sair da sua zona de conforto.

Vejamos, por exemplo, um casal. Quando você é recém-casado, tudo parece tão emocionante, tão perfeito. Mas alguns meses ou alguns anos depois, você percebe que ambos se tornaram muito confortáveis com a vida que você fez, e você não está mais feliz. Você não está mais crescendo em seu relacionamento.

Faz as mesmas coisas vezes sem conta, dia após dia.

Não há variedade na sua rotina diária ou no seu casamento.

A infelicidade começa a crescer.

Para combater isso, você precisa fazer algo fora do comum. Tanto você quanto seu cônjuge estão tomando cada um como certo, e você precisará trabalhar duro para tornar o casamento feliz mais uma vez. Talvez ambos possam ter aulas de dança ou programar algo aventureiro em seus dias de folga. Redescubram um ao outro, deixando suas zonas de conforto para trás.

Aqui estão outras maneiras de sair da sua zona de conforto:

- Lembre-se de seus sonhos

Não deixe que a sua zona de conforto te arraste para baixo. Você sabe o que quer lá no fundo, mas tem muito medo de todos os riscos e incógnitas pelo caminho. Um método realista de ir atrás dos seus sonhos e minimizar os riscos é o planejamento.

Tenha um plano sólido sobre como você vai chegar do ponto A (onde você está agora) ao ponto B (seu grande sonho). Se você pode dividi-lo em marcos e pequenos objetivos, será ainda melhor. Desta forma, você não vai se sentir como David indo atrás de Golias.

Cada vez que você alcança um marco histórico, ele o aproxima um passo mais dos seus objetivos. Tenha calma. Tenha uma meta diária, semanal ou mensal, e você nem vai perceber o quanto você deixou sua zona de conforto para trás!

- Seja corajoso e enfrente seus medos

Só porque está deixando a sua zona de conforto para trás não significa que vá entrar na toca do leão. O mundo exterior pode ser caótico, mas se você passar tempo suficiente nele, você vai aprender que não é tão ruim assim. Há uma aparência de ordem lá. Você só precisa abrir os olhos e reconhecer os sinais e os padrões.

Ao planejar sua grande fuga, pergunte-se quais são seus maiores medos e então descubra como você pode combater esses medos. Se você tem medo de falar em público, talvez seja porque você odeia o pensamento das pessoas rindo de você.

Para enfrentar seu medo, tente pensar assim: você tem uma mensagem muito importante para compartilhar, e a única maneira que as pessoas vão aprender sobre isso é se você for lá fora e lhes contar. Caso contrário, elas vão viver suas vidas na ignorância bem-aventurada. Além disso, você pode dizer a si mesmo que talvez metade do seu público esteja no mesmo barco que você. Eles têm tanto medo de falar em público quanto você.

Os seus problemas não são assim tão maus. Seja qual for o seu medo, quebre-o até que você possa ver como é insignificante tudo isso no grande esquema das coisas!

- Aprenda uma nova habilidade

Aprender uma nova habilidade nos dias de hoje é uma obrigação. Os empregadores valorizam-no, os colegas apreciam, e o melhor de tudo, você não está limitando-se a uma única habilidade. Novas habilidades vão abrir um mundo totalmente novo para você. Claro, é muito provável que leve algum tempo, mas se você continuar fazendo as mesmas coisas repetidamente, você vai acabar ficando para trás. Se você quer ter sucesso na vida, você precisa pegar tantas habilidades relevantes quanto possível. Em suma, você nunca pode ter muita habilidade.

- Iniciar uma conversa

Quando éramos crianças, os nossos pais disseram-nos para nunca falarmos com estranhos. Mas isso não tem que continuar com a nossa vida adulta. Estamos mais bem informados e sabemos identificar quem devemos evitar e com quem devemos nos socializar. Talvez você tenha um novo colega de trabalho. Ele ou ela parece ser do tipo tímido. Em vez de se esconder no seu cubículo, vá dizer "Olá" e apresente-se. Essa pessoa vai apreciar a sua bondade e você vai acabar se sentindo feliz com você mesmo.

Capítulo 5
Abraçar e acolher a mudança

"A mudança não virá se esperarmos por outra pessoa ou por outra altura. Nós somos aqueles por quem temos esperado. Nós somos a mudança que buscamos.

Quer ser feliz, certo? Então faça o que for preciso para que você possa experimentar a verdadeira felicidade! É tão simples quanto isso. Mas, é claro, nunca nada acontece tão facilmente na vida. É muito mais fácil dizer que vai mudar do que realmente fazer.

Há dois tipos de mudança: positiva e negativa. Pode nem sempre ser evidente no início, isto é, você não tem certeza se a mudança que está abraçando

levará a bons resultados ou maus resultados. As vezes, você precisa dar um salto de fé e simplesmente fazer isso.

Ao lidar com a mudança, você pode iniciá-la ou pode esperar que ela aconteça. A coisa boa é que se você a iniciar, você está em uma posição muito melhor para controlá-la do que apenas reagir a ela. Também é mais fácil para você se adaptar à mudança porque você está esperando por ela. Como tal, não vai sentir que veio do nada e que te surpreendeu.

Embora a mudança seja muitas vezes pintada negativamente pelos opositores, há realmente muitos benefícios em abraçar a mudança. Aqui estão alguns deles:

- Você pode descobrir novas oportunidades

É verdade que há oportunidades em todo o lado. Quando você se prepara para abraçar a mudança, é mais fácil para você descobrir oportunidades ocultas. Algumas pessoas podem até dizer que a oportunidade se revelará para você. Isto é porque quando você abraça a mudança, você abre seus olhos também. Onde todos os outros estão fugindo da mudança, você está caminhando em direção a ela com os olhos bem abertos. Isto torna mais fácil para você identificar novas oportunidades.

- Você vai crescer como uma pessoa

O fracasso em aceitar a mudança significa que você vai ficar preso fazendo as mesmas coisas repetidamente. Não há literalmente espaço para crescer e melhorar como pessoa. Você pode mudar seus maus hábitos e substituí-los por novos hábitos. Quando você se move de um lugar para outro, você amplia seu horizonte. Você se adapta ao seu novo ambiente e aprende coisas novas. Muitas vezes, a única maneira de progredir é acolhendo a mudança de braços abertos.

- Você vai descobrir seus pontos fortes (e fracos)

Aceitar e abraçar a mudança permitirá que você descubra seus pontos fortes e até mesmo seus pontos fracos. Por exemplo, se você for designado para uma nova função em seu trabalho, você pode perceber que você está mais adequado para a nova função do que a sua antiga, e sua produtividade vai estar em uma alta de todos os tempos. Da mesma forma, se você mergulhar de cabeça em um novo negócio, você vai descobrir as áreas em que você é bom e onde é melhor delegar para alguém mais qualificado e mais qualificado do que você.

- Você vai aprender novas maneiras de resolver problemas

Quando não resistir à mudança, acabará por descobrir novas formas de resolver problemas. Ficar exposto a novos ambientes ajuda você a pensar de forma inovadora. Em suma, a mudança pode trazer sua criatividade para fora.

Permite-lhe procurar novas soluções de forma mais eficiente e eficaz. Mas, se você se recusasse a aceitar a mudança em primeiro lugar, você ficaria preso resolvendo os mesmos problemas antigos.

Criar uma vida de felicidade significa abraçar a mudança. Significa sair da sua zona de conforto. Pergunte-se, o que você pode mudar em sua vida agora mesmo que levará a sua felicidade final?

Você precisa mudar de emprego? Você precisa assumir um novo hobby? Você acha que se mudar para outra cidade ou mesmo outro país é necessário para você alcançar a felicidade? Só você sabe a resposta a esta pergunta.

A coisa importante a lembrar é que procurar e abraçar a mudança deve estar no topo da sua lista se você realmente quer alcançar a verdadeira felicidade.

Capítulo 6
Diga adeus aos seus maus hábitos

"A única maneira adequada de eliminar os maus hábitos é substituí-los por bons hábitos."

Se você quer criar uma vida de felicidade, então é imperativo que você comece a trabalhar para se livrar de seus maus hábitos e substituí-los por

hábitos positivos. No entanto, fazer isso não é tão simples quanto parece. É porque os maus hábitos levam tempo a construir. Isso não acontece da noite para o dia. Em vez disso, ocorre durante um período de tempo até chegar a um certo ponto onde você faz o hábito fora da rotina. Você não precisa pensar sobre isso, você apenas faz isso. Isso é quando você sabe que você formou um hábito.

Os maus hábitos têm o efeito indesejável de te fazer infeliz a longo prazo. Claro, pode trazer alguma forma de satisfação enquanto você está fazendo a rotina ou o hábito, mas não vai ser bom para você ou sua saúde com o passar do tempo.

Por exemplo, fumar. Você se sente bem quando está fumando. O ato de inalar e exalar a fumaça do cigarro ajuda você a difundir seus níveis de estresse para níveis gerenciáveis. Mas, por outro lado, fumar tem muitos efeitos colaterais negativos, especialmente na sua saúde. Efeitos a longo prazo do tabagismo incluem câncer, danos cerebrais, enfisema, cárie dentária e muito mais. Mesmo as pessoas que inalam o seu fumo passivo também estão em risco de contrair estas doenças. Então, você vê, fumar só vai lhe trazer satisfação temporária. No longo prazo, ele vai te matar.

Agora, quebrar maus hábitos igualmente fará exame de algum tempo. Você precisaria realmente trabalhar nisso e ter a autoconsciência para saber quando você está fazendo o hábito. Então você precisa de autocontrole e autodisciplina para ser capaz de pôr um fim a isso.

Aqui estão algumas estratégias que você pode usar para ajudá-lo a dizer adeus aos seus maus hábitos:

Conheça suas pistas ou gatilhos

Especialistas dizem que os hábitos têm três partes: um gatilho ou taco, uma rotina e, finalmente, uma recompensa. Por exemplo, no caso de um fumante, um possível gatilho poderia ser comer. Depois de comer, você sente uma forte vontade de fumar. Ou, pode ser que o estresse seja o seu gatilho. Quando você está estressado, a necessidade de fumar se torna mais forte.

Saber quais são suas pistas ou gatilhos é o primeiro passo para superar um mau hábito. Estudar seus maus hábitos, analisar quando você sente a necessidade de realizá-lo. Se você está tentando parar de beber álcool, então pare de comprar álcool. Quando você estiver socializando com amigos, sinta-se a vontade para dizer a eles que você está tentando parar de beber. Se você tem bons amigos, eles vão apoiá-lo e ajudá-lo a alcançar seus objetivos, então eles não vão oferecer nenhum álcool para você. Se os seus amigos ainda o pressionarem a beber, então talvez deva começar a passar menos tempo com eles e encontrar outros que o apoiem mais.

Reduza o seu stress

Por vezes, os maus hábitos formam-se em resposta a vários fatores de stress na nossa vida. Você adquire o hábito de fumar quando está estressado. Você começa a beber quando está sobrecarregado ou quando tem problemas em casa. Você pega procrastinação quando se depara com uma montanha de trabalho. Quando você está tentando vencer prazos, você bebe toneladas de café para dar a si mesmo um impulso mental.

Estes são apenas alguns exemplos de maus hábitos que as pessoas adquirem quando ficam estressadas. Se você se vê respondendo negativamente ao estresse, então é hora de fazer algo a respeito. Como? Tentando o seu melhor para reduzir os seus níveis de stress.

Descubra o que o faz estressar, e tente encontrar uma maneira de evitar essas situações e fazer com que seus níveis de estresse diminuam. Na maioria dos casos, viver uma vida sem estresse não será possível, então você precisa enfrentá-lo de frente e aprender a controlar ou gerenciar seu estresse.

Com isso dito, é importante notar que o estresse não é realmente uma coisa tão ruim. Na verdade, muitos especialistas dizem que algum estresse é necessário em nossas vidas. Ele libera hormônios que desencadeiam nossos instintos de sobrevivência. Ele nos ajuda a realizar nossas tarefas de forma mais eficiente e mais eficaz. Só se torna uma coisa ruim quando você deixa que ele tome conta de sua vida, ou seja, quando você se permite ficar estressado constantemente.

Ancorar seus maus hábitos aos novos e positivos

Uma das maneiras mais fáceis de quebrar um mau hábito e substituí-lo por um positivo é usar um sistema "âncora". É assim que funciona: cada vez que você se pega começando a fazer o mau hábito, você faz o novo.

Por exemplo, estás a tentar quebrar o mau hábito de, digamos, morder as unhas. Digamos que este mau hábito é desencadeado pelo stress. Agora, você também quer construir um hábito mais positivo de ler ou ouvir conteúdo inspirador para ajudá-lo a crescer como pessoa.

Toda vez que você se pega mordendo suas unhas, você para e então pega um bom livro por perto e lê algumas páginas. Ou você pode ir ao YouTube e ouvir seus palestrantes motivacionais favoritos. Depois de algumas semanas de fazer essa rotina, você será capaz de remover a picada de unhas da sua lista de maus hábitos, e acabar mais inspirado e menos estressado no processo.

Liste todas as razões pelas quais você deve deixar o hábito

Há uma razão pela qual os maus hábitos são chamados "maus". Eles têm

efeitos indesejados que podem ou não se manifestar imediatamente. Por exemplo, beber. Você sabe que quando você bebe em excesso, você acaba com uma ressaca terrível pela manhã. Você provavelmente já vomitou algumas vezes em público. Talvez você perceba que seus amigos não estão mais convidando você para eventos sociais e festas porque eles têm medo que você beba demais e cause uma cena.

Escreva todas essas consequências negativas e use-as como seu "porquê" para explicar por que você deve parar de beber. Faça suas descrições tão detalhadas e tão gráficas quanto possível. Toda vez que você fizer uma e voltas aos teus velhos hábitos, procura esta lista e promete fazer melhor da próxima vez.

Reexamine sua vida do tempo e do tempo e avalie se você tem algum mau hábito que precisa ser parado. Naturalmente, é inteiramente possível que você pegue alguns outros maus hábitos no futuro, mesmo que você acabe virando sua vida ao contrário e viva uma existência feliz. Tudo bem. Ninguém é perfeito. Apenas continue de onde parou e nunca pare de trabalhar para se tornar uma pessoa melhor a cada dia.

Capítulo 7

Aprenda a amar a si mesmo primeiro

"Não se pode deixar outra pessoa baixar a autoestima, porque é isso que é autoestima. Você precisa primeiro amar a si mesmo antes de ter alguém que o ame.

Amar-se a si mesmo é um pré-requisito para criar uma vida de felicidade. Isto é porque você só pode ser verdadeiramente feliz e em paz com o mundo se você se amar a si mesmo. Da mesma forma, você não pode amar completamente outra pessoa se você nem mesmo se apreciar a si mesmo para começar.

Com isso dito, como você sabe se você se ama o suficiente?

Aqui estão algumas dicas:

Você ama o que vê no espelho

Você não precisa ter o rosto mais bonito ou mais bonito do universo para apreciar sua aparência. Você também não precisa ter o corpo de uma supermodelo para dizer que você está sexy. Nem todos nós podemos ser tão afortunados por ganhar a loteria genética. Mas, a verdade é que, mesmo aqueles que achamos que parecem 'perfeitos' têm inseguranças também.

Nós pensamos que fazer-nos parecer perfeitos é a única maneira de apreciar o que vemos no espelho. Mas quando estamos constantemente nos comparando com outra pessoa, e estamos sempre detectando imperfeições mesmo quando não há nenhuma, então isso nunca vai parar, não é? Você nunca ficará satisfeita com sua aparência e consigo mesma. Você sempre vai encontrar algo para criticar.

Claro, a tecnologia cosmética pode ter percorrido um longo caminho, e agora pode transformar a sua aparência física na sua aparência ideal, mas a que custo? Os cirurgiões plásticos não fazem exatamente trabalho de graça, então espere gastar muito dinheiro. Infelizmente, nem todo mundo tem esse tipo de dinheiro por aí, então eles ficam sem escolha a não ser evitar totalmente o espelho. Mas você realmente precisa fazer isso? A boa notícia é que você absolutamente não precisa fazer isso.

Você só precisa trabalhar em aceitar a si mesmo para quem você é, que inclui a sua aparência. Quer você goste ou não, é o rosto com que nasceu. Aprenda a olhar além do físico. Mais cedo ou mais cedo mais tarde, estarás confortável na tua própria pele, e o espelho vai finalmente tornar-se seu amigo.

Você prioriza-se acima de todos os outros

Priorizar-se sobre os outros não é um sinal de egoísmo, apenas significa que você se ama mais do que aos outros. No entanto, se você levar a um extremo,

isto é, se você passar por cima dos outros para obter o que você quer, então é uma história diferente. Mas, se você não está machucando ninguém, então está tudo bem.

O problema com a maioria das pessoas é que elas têm muito medo de ferir os sentimentos dos outros. Elas seguem os desejos dos pais, as exigências do cônjuge. Curvam-se facilmente à pressão dos colegas, mesmo sabendo que o que lhes está a ser pedido vai contra os seus valores.

Ceder as pessoas que você gosta e ama é bom, mas não faça disso um hábito. Seus chamados amigos podem facilmente explorar a sua confiança. Se você não aprender a se defender e lutar por aquilo em que você acredita, eles podem facilmente manipulá-lo para fazer o seu lance.

Deixar que os outros andem sobre você não é um sinal de altruísmo. É um sinal de estupidez, por falta de uma palavra melhor. Você é um ser humano que respira. Você tem seus sonhos, seus objetivos, sua própria vida para viver. Não perca seu tempo fazendo os outros felizes se você mesmo não está feliz para começar. Se você quer dedicar sua vida a fazer os outros felizes, você precisa estar em uma posição de se amar totalmente primeiro.

Você cuida do seu corpo e da sua saúde

Nada diz auto aversão mais alto do que deixar a sua saúde ir por água abaixo. O velho cliché é verdadeiro: o teu corpo é o teu templo. Se você não cuida do seu corpo, então isso significa que você não está cuidando do seu templo.

Você não precisa se inscrever agora mesmo em uma academia de ginástica. Também não precisa de comprar toda a comida orgânica a partir deste ponto em diante. Cuidar da sua saúde significa simplesmente prestar atenção ao seu corpo e às suas necessidades. Faça um hábito de comer comida saudável e pare de se alimentar de junk food. Pare de fazer qualquer coisa que basicamente degenere o seu corpo. Coisas como fumar, beber e tomar drogas não são legais. Claro, estes podem dar uma explosão de felicidade a curto prazo, mas a longo prazo, você vai sofrer muito tempo.

Aprenda a ouvir o seu corpo. Quando estiver estressado e cansado, tire uma soneca. Tire um dia de folga. Vá embora durante o fim de semana. Às vezes, você também pode querer não fazer nada durante todo o dia. Ver o Netflix em excesso não é ideal se o fizer todos os dias. Mas se for apenas uma vez por semana ou uma vez por mês, então não deve ser um problema, especialmente se te ajudar a esquecer coisas estressantes como o trabalho ou seus problemas.

Dê a si mesmo algum espaço para respirar. Você não só se diverte, mas também dá ao seu corpo uma pausa muito necessária da sua rotina diária.

Capítulo 8

Construir relações positivas

"Guarda as tuas relações, não as tuas posses."

Os bens materiais podem de facto fazer-vos felizes, mas não tanto como se partilharem esses bens com as pessoas que amam e respeitam. Afinal de contas, estamos conectados para prosperar no contato e nos relacionamentos humanos.

Desde o momento em que você nasceu, você teve um relacionamento instantâneo com seus pais, irmãos e familiares. Quando você foi para a escola, você tinha colegas de classe. Quando você foi trabalhar, você tinha colegas e colegas de trabalho. E assim por diante. Você irá durante toda a tua vida a construir e a manter amizades com muita gente.

Infelizmente, nem todas as relações vão ser felizes e positivas. Na verdade, você provavelmente terá sua parcela justa de relacionamentos tóxicos com as pessoas ao seu redor, isso inclui seus familiares e amigos mais próximos.

Se você quer viver uma vida feliz, então você precisa passar cada vez menos tempo com esses indivíduos tóxicos. Se você puder dar-se ao luxo de excluí-los completamente de sua vida, então faça isso. Pode ser difícil, mas se for para o melhor, isto é, viver sua vida sem eles vai te fazer feliz, então vá em frente. As vezes, uma pausa limpa é tudo o que você precisa para empurrar seu medidor de felicidade de vazio para cheio.

Quando você está com o tipo certo de pessoa (o tipo bom), sua felicidade vai estar fora das listas. Você será mais feliz, mais inspirado e mais provável de ficar satisfeito. Passar o seu tempo com boas pessoas vai ser literalmente o

ponto alto do seu dia, ou mesmo da sua semana ou mês, se não passar quase tanto tempo com elas como gostaria.

Aqui estão algumas maneiras de começar a construir relacionamentos positivos com as pessoas ao seu redor:

Conheça outras pessoas

Se você é do tipo tímido, então é hora de começar a sair da sua concha. Tome a iniciativa e comece a falar com as pessoas. Diga algo simpático e tente construir um relacionamento, e veja se você consegue iniciar uma conversa. Alguns provavelmente gostariam de ser deixados em paz. Mas para a maioria das pessoas, ter outra pessoa a iniciar a conversa também as traz para fora da sua casca. Divirta-se fazendo um novo amigo!

Seja mais compreensivo

Quer você goste ou não, uma das melhores maneiras de construir relacionamentos com os outros é ser mais compreensivo. Tente ser aberto ao conhecer novas pessoas. Afinal, todos nós temos nossas diferenças. Somos indivíduos únicos, com nossas próprias atitudes, crenças e culturas. Quando você é mais compreensivo, você pode facilmente se imaginar no lugar do

outro para saber de onde ele está vindo.

Seja um bom ouvinte

Ouvir é muito mais do que ser a caixa de ressonância de alguém. Ouça o que a pessoa está dizendo e tente entender o que está sendo dito, ao invés de apenas acenar com a cabeça distraidamente. Bons ouvintes fazem grandes amigos; isso mostra que você realmente se importa com a outra pessoa.

Seja um bom comunicador

Muitos problemas podem surgir quando as linhas de comunicação são atravessadas. É por isso que é essencial desenvolver suas habilidades de comunicação. É tão fácil assumir que todos entendem o que você está dizendo, quando na verdade, eles estão tomando o caminho errado. Os relacionamentos podem rapidamente azedar por causa disso. Você está dizendo uma coisa, mas a outra pessoa está interpretando isso de uma maneira completamente diferente.

Relacionamentos positivos fazem muito por nós. Quanto mais relacionamentos positivos você tiver, mais feliz você será geralmente. Relacionamentos felizes constroem nossa autoestima e nos ajudam a passar

pelos movimentos da vida em um estado mais positivo. Isto, por sua vez, tem um efeito desejável de fazer com que você aproveite mais a vida.

Capítulo 9

As escolhas certas na vida

"As nossas vidas são uma soma total das escolhas que fizemos."

Tomamos decisões durante todo o dia. A maioria não requer muito pensamento, você apenas sabe exatamente o que vai fazer. Mas, em muitos casos, você precisa parar e tomar algum tempo para refletir sobre a sua decisão, onde você pesa os prós e contras de todas as opções disponíveis para você. Quando as apostas são maiores, e você está a perder algo valioso, fazendo a escolha certa é de extrema importância.

Perder nunca é divertido, especialmente quando significa sacrificar algo importante para você. Por exemplo, se você tomar a decisão errada, seu emprego, seus relacionamentos, sua felicidade ou até mesmo sua vida podem estar em jogo.

Em algumas decisões, você sabe qual será o resultado imediatamente, é claro. Por exemplo, você está tentando decidir se vai trabalhar hoje. Se você escolher ir, você vai ser pago. Se não, então você não vai ser pago.

No entanto, para algumas decisões, o resultado não será conhecido até que um determinado período tenha passado. Por exemplo, você investiu no negócio do seu amigo. Você sabe que seu amigo tem algum conhecimento de negócios, mas você não vai descobrir até meses ou até mesmo anos depois se o seu investimento foi uma decisão sábia.

Então, como você sabe que está fazendo a escolha certa na vida? Aqui estão 3 sinais de que você está fazendo a chamada correta:

Seus instintos dizem que é a escolha certa

Você provavelmente já tomou decisões antes, quando no fundo você sabe que está fazendo a coisa certa (mesmo que sua mente diga que está cometendo um erro). E aconteceu que você estava certo! Na maioria dos casos, você provavelmente nem sabia por que você fez essa escolha, só sabe que no fundo do seu coração foi a decisão certa.

Algumas pessoas supersticiosas podem dizer que foi o seu anjo da guarda ou algum poder superior, invisível, dizendo-lhe o que fazer. Mas para aqueles que acreditam na ciência, eles dizem que é uma combinação de experiências passadas e conhecimento. Nossos cérebros de alguma forma conectam os pontos e interpretam os dados para nos dizer o que fazer.

Há inúmeras histórias de pessoas que ouviram sua intuição e viveram para contar sobre ela. De alguma forma, eles conseguiram evitar acidentes, desastres, falências e outros eventos igualmente transformadores de vida ou

de fim de vida. Então, se você está enfrentando uma decisão difícil agora mesmo, tente ouvir o que seu instinto diz.

Você está orgulhoso de sua decisão

Se a sua decisão é algo com que pode viver, então é um bom sinal de que fez a escolha certa. Mas se você vai ter vergonha disso, então obviamente é a escolha errada. Aqui está um exemplo: você se sente atraído por alguém, mas você sabe que ele já está casado, e essa pessoa também confessou que sente o mesmo por você.

Você deve perseguir o relacionamento ou não? Se você consegue viver com a ideia de arruinar o casamento de alguém, então a escolha é sua. Mas se sua moral e seus valores dizem que fazer isso é errado, então você precisa fazer a coisa certa. No final, você terá orgulho de si mesmo. Você pode dormir descansado a noite sabendo que não trapaceou e destruiu seu casamento.

Você pesou os prós e os contras

Grandes decisões precisam de análise. Em alguns casos, ouvir seu instinto interno provavelmente não lhe fará nenhum favor. Por exemplo, mudar-se para outro país não é uma coisa pequena. Deixar tudo o que é familiar para trás não pode ser fácil. Mas você sabe que há uma oportunidade melhor

esperando por você no exterior.

Seu instinto provavelmente lhe dirá para ficar, mas sua lógica pode lhe dizer para ir em frente. Seja qual for o caso, escreva os prós e contras de cada opção. Em seguida, sente-se por alguns dias e volte ao assunto quando tiver pensado bem nas coisas.

No final, o importante é que você vá atrás do que vai te fazer feliz. Você pode pedir a opinião de outras pessoas, mas lembre-se, é a sua vida, e suas ações irão impactar você mais do que qualquer outra pessoa.

Capítulo 10

Passar para a frente

"Quando está numa posição que pode dar confortavelmente, tem de passar para a frente."

Passar para a frente significa simplesmente fazer o mesmo favor que você recebeu de outra pessoa para outras pessoas. Por exemplo, alguém fez um

pequeno e amável favor a você hoje. Em vez de pagar a essa pessoa, você faz o mesmo favor a outra pessoa.

Passar para a frente é um conceito muito poderoso. Um ato aleatório de bondade tem o poder de mudar o dia de alguém para melhor. Imagine se todos no mundo inteiro praticassem este conceito. Uma boa ação pode tocar bilhões de pessoas!

Embora só possamos sonhar em viver num mundo muito melhor, passar para a frente pode realmente melhorar a vida de muitas pessoas. Sua generosidade e sua bondade vão fazer os outros felizes. Mas será que isso também o fará feliz?

Bem, a pesquisa diz que sim. Dar faz você se sentir bem consigo mesmo. Você pode ter magoado muitas pessoas no passado, mas quando você faz uma boa ação para um estranho, você acha que ainda pode haver esperança para você. Isso lhe dá uma pressa que é diferente de qualquer outra. Faz você se sentir fantástico por ter feito algo que ajudou alguém e o fez feliz no processo!

Ser gentil tem muitos benefícios tangíveis. Aqui estão alguns dos melhores:

Ficamos felizes

Algumas pessoas dizem que a bondade é sobrestimada porque o torna um alvo fácil para o abuso. Isso pode ser verdade, mas novamente, não há nenhum livro de regras que diga que você tem que ser gentil com todos. Nem todo mundo merece sua bondade. No momento em que você sente que está sendo favorecido, apenas saia dessa pessoa.

Não deixe que alguns ovos podres o impeçam de ajudar os outros. Há muito mais pessoas que irão apreciar a sua ajuda e serão mais do que disposto a pagar a tua bondade para a frente. Estas são as pessoas que você deve se esforçar para ajudar.

Com isso dito, quando você ajudar as pessoas que realmente precisam de sua ajuda, você vai sentir um profundo sentimento de felicidade e realização que você não vai encontrar em nenhum outro lugar.

Melhora os relacionamentos

Gravitamos naturalmente para as pessoas que exalam positividade, o que inclui as pessoas que vemos como boas e gentis. Embora seja verdade que você só deve ajudar alguém porque quer ajudar, não porque você está esperando algo em troca, o fato é que ser gentil tem alguns benefícios colaterais.

Isso inclui fazer com que os outros se sintam "próximos" de você. Eles se sentiriam como se você fosse um espírito afim, alguém que entende suas lutas e está disposto a ajudá-los em momentos de necessidade.

Não importa o tão irritado ou chateado você possa estar com alguém, se ele fizer uma boa ação que o beneficie, no final das contas fica mais fácil para você 'perdoar' a alguém. Em resumo, a bondade pode consertar e melhorar os relacionamentos.

Melhora as nossas vidas

Tente fazer um ato aleatório de bondade todos os dias por algumas semanas, e veja se isso não se torna um bom hábito. Quando você faz da bondade um hábito, sua satisfação vai estar em um pico histórico.

As pessoas cujas vidas você tocou de uma maneira ou de outra vão ficar gratas a você. Você fará novos amigos. Você será mais feliz. Você será uma pessoa mais positiva. Você será uma alegria estar por perto.

Mas não espere nada em troca. Se as pessoas que você ajudou continuarem a pagar por isso, você está fazendo da sua comunidade e do mundo um lugar muito melhor.

Não importa quão pequeno ou insignificante você acha que seu ato de

bondade é, continue fazendo isso. Você pode não saber, mas todas essas pequenas coisas vão se somar, e sua bondade voltará para você quando você menos esperar. É assim que o karma e o universo funcionam.

Conclusão

A sua felicidade começa com você. Se você está em um estado infeliz agora mesmo, olhe profundamente dentro de você para obter respostas. Descubra por que você está infeliz e, a partir daí, procure melhorar a si mesmo e construir relacionamentos mais positivos com os outros e com você mesmo.

Viva um dia de cada vez e fique bem com você mesmo.

Com suas novas atitudes sentirá um mundo mais leve a seu redor.

Aprenda a se amar e se fazer feliz primeiro. Vai ser difícil fazer os outros felizes se você não puder ser feliz por si mesmo. Faça as escolhas certas e as decisões certas. Comece por substituir os seus maus hábitos por hábitos positivos. Faça um esforço para ser feliz e aprenda como manter essa felicidade diante das provações e tribulações - seu caminho para "felizes para sempre" está apenas começando.